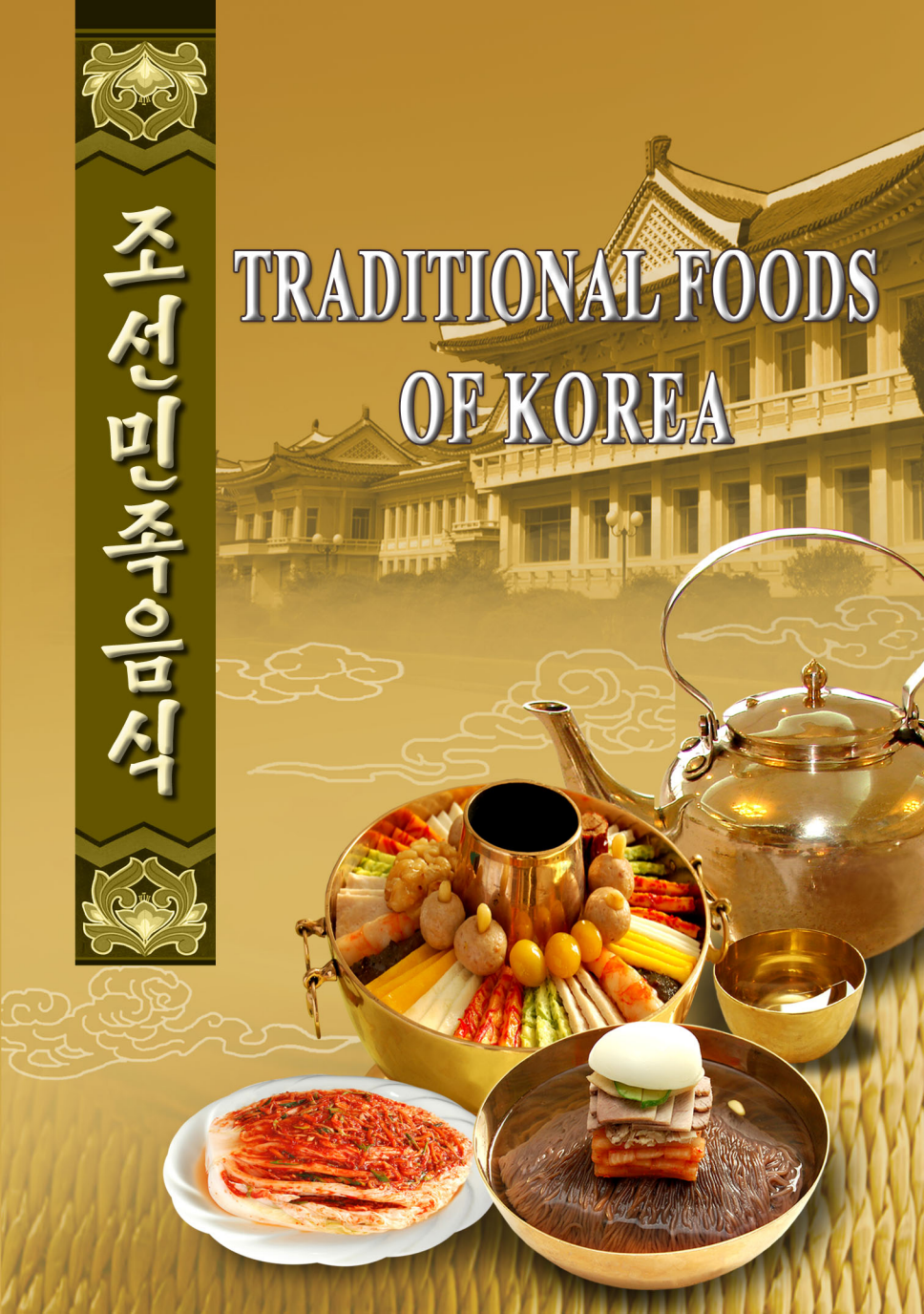
조선민족음식

TRADITIONAL FOODS OF KOREA



조선민족음식

Traditional Foods of Korea

조선민주주의인민공화국 외국문출판사
주체107(2018)년

Foreign Languages Publishing House
DPR Korea
Juche 107 (2018)

머리말

조선민족음식은 근면하고 재능있는 조선인민이 자기 고장에서 나는 여러가지 음식재료를 가지고 조선사람의 체질과 구미, 기호에 맞게 창조하고 발전시켜온 음식이다.

조선민족음식은 그 종류와 가지수가 헤아릴수 없이 많고 다양하다.

조선민족음식은 그 종류와 사람들의 식생활에 어떻게 리용되는가에 따라 주식물, 부식물, 당과와 음료 등으로 나눈다.

Preface

Korea’s national dishes are what the industrious and talented Korean people have created and developed with various home-grown ingredients to suit their physical constitution, tastes and likings.

They are countless and diversified in kind and number.

They are divided into staple and subsidiary foods, confections and drinks according to their kinds and usage in diet.

차 례

주식물 ····· 10
Staple Foods

밥 ····· 10
Pap
흰쌀밥 ····· 10
Ipap
오곡밥 ····· 12
Ogokpap
약밥 ····· 15
Yakpap
비빔밥 ····· 17
Pibimpap
평양온반 ····· 19
Pyongyang *Onban*
죽 ····· 20
Porridge
흰쌀죽 ····· 20
Rice Porridge

팥죽 ····· 21

Adzuki Porridge

평양어죽 ····· 23

Pyongyang Fish Porridge

떡 ····· 24

Ttok

찰떡 ····· 25

Chalttok

송편 ····· 27

Songphyon

설기떡 ····· 27

Solgittok

국수 ····· 30

Noodles

평양랭면 ····· 31

Pyongyang Cold Noodles

쟁반국수 ····· 32

Noodles in Flat Vessel

비빔국수 ····· 34

Noodle Hash

지짐 ····· 36
Pancake
묵 ····· 39
Jelly

부식물 ····· 42
Subsidiary Foods
국 ····· 42
Soup
토장국 ····· 42
Bean Paste Soup
고기국 ····· 43
Meat Broth
물고기국 ····· 47
Fish Soup
남새국 ····· 49
Vegetable Soup
탕 ····· 51
Thang
신선로 ····· 54
Sinsollo

추어탕 ····· 56

Loach *Thang*

설렁탕 ····· 57

Sollongthang

김치 ····· 59

Kimchi

통배추김치 ····· 60

Whole Bok Choy Kimchi

동치미 ····· 62

Tongchimi

총각김치 ····· 64

Chonggak Kimchi

보쌈김치 ····· 67

Possam Kimchi

식혜 ····· 68

Sikhye

장 ····· 70

Jang

전골 ····· 72

Jongol

젓갈 ····· 76
Jotkal
회 ····· 79
Hoe
구이 ····· 80
Barbecue
지지개와 찌개 ····· 84
Jijigae and *Jjigae*
전 ····· 90
Fry

당과와 음료 ····· 96
Confections and Drinks
당과 ····· 96
Confections
엿 ····· 96
Taffy
과줄 ····· 97
Kwajul

강정 ····· 98
Kangjong
다식 ····· 101
Tasik
음료 ····· 104
Drinks
수정과 ····· 104
Sujonggwa
화채 ····· 106
Hwachae
식혜 ····· 108
Sikhye
술 ····· 110
Spirits



주식물

Staple Foods

밥

Pap

죽

Porridge

떡

Ttok

국수

Noodles

지짐

Pancake

묵

Jelly

주식물

밥

흰쌀밥

흰쌀밥 만드는 방법은 먼저 쌀을 찬물에 2~3회정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의 품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센 불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 익힌다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 낟알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러워 먹기 좋다.

Staple Foods

Pap

Ipap

The method of cooking is as follows:

First, rinse rice in cold water twice or thrice.

Then put the rinsed rice in a pot and pour water, adjusting its amount considering the variety, properties and humidity of rice.

When boiling rice, begin with strong fire and then cook it over weak fire a while later.

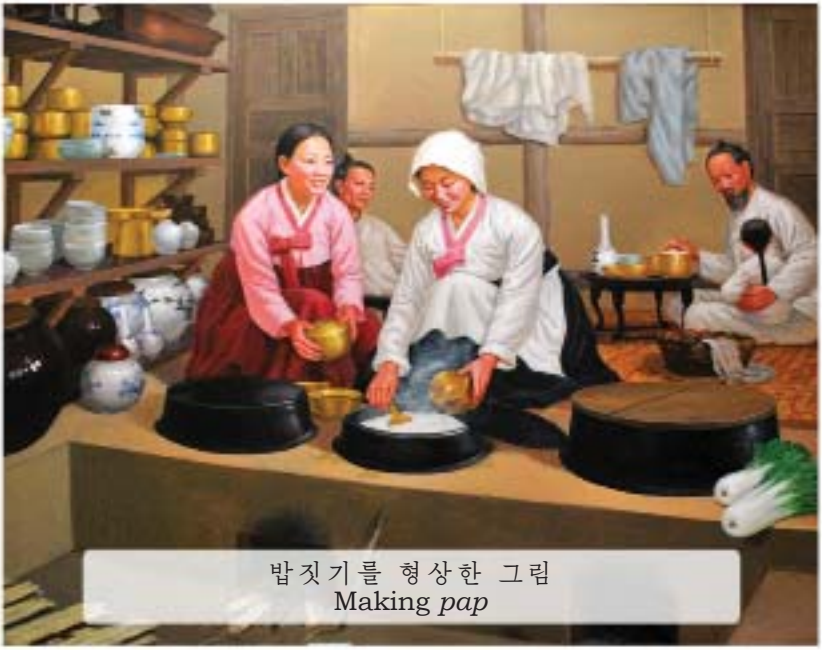
The rice boiled with an appropriate amount of water is soft and mild, and so easy to eat because it swells to some extent while maintaining the original shape of the grains.



흰 쌀 밥
Ipap



팥 밥
Rice with Adzuki



밥 짓 기 를 형 상 한 그 림
Making *pap*

오곡밥

오곡밥은 다섯가지 알곡을 섞어서 지은 밥이다.

흰쌀, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 흰쌀을 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 그릇에 건져놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 뿌려 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 가마에 넣어 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 흰쌀, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루 섞고 충분히 찐다. 김이 오르면 소금물을 약간 뿌리고 한김 더 올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 맛이 각별히 좋고 향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐아니라 약리적가치가 높다.

Ogokpap

Ogokpap is made with five kinds of cereals, namely rice, barley, glutinous kaoliang, glutinous millet and adzuki beans. The method of cooking is as follows:

First, rinse and soak rice in water, and rinse the hulled glutinous millet and put it in a vessel. Take the rinsed hulled glutinous kaoliang out of water and spray boiling water over it to remove the sour, muddy taste. Rinse the polished barley and soak it in water for long. Put the rinsed adzuki beans in a pot and boil it to such an extent that their skins burst. Scoop adzuki beans and mix them evenly with rice, kaoliang, millet and barley before steaming enough.

When steam soars up, spray salty water over it a little and, when steam rises again, put out fire to allow it to settle by heat.

It stimulates appetite for its unusual flavour and aroma, and also is high in pharmacological value.



기장찰밥
Rice with Glutnous Millet



송이버섯밥
Rice with Pine Mushroom



오곡밥
Ogokpap



대추밥
Rice with Jujube



깨잎쌈밥
Perilla Leaf-Rolled Rice



약밥
Yakpap

약밥

찰밥에 대추, 밤, 참기름, 꿀, 간장 등을 섞어 쪄낸 음식이다.

약밥에는 갖가지 장수식품들이 들어있다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선 찹쌀을 불구었다가 씻어 시루에 쪄낸다.

밤은 속껍질까지 벗겨 쪼각내며 대추는 씨를 뽑고 가마에 넣어 푹 삶아서 걸죽한 즙을 만든다. 그리고 찰밥에 꿀을 골고루 섞고 간장으로 간을 맞춘 다음 참기름과 밤쪼각, 대추즙, 은행, 잣을 넣어 버무리고 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다. 그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마속에 넣고 가마뚜껑을 덮고 찐다. 센 불에서 찌다가 김이 세게 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찐다. 그러면 밥이 진한 밤색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을 그

Yakpap

Yakpap, which contains various kinds of medicinal properties, is made with glutinous rice, jujube, chestnut, sesame oil, honey and soy sauce. The method of making it is as follows:

First, soak glutinous rice in water for some time and rinse it before steaming it in a steamer.

Peel off chestnuts to the inner skin and cut them into pieces, while jujube is seeded and boiled thoroughly in a pot to make thick juice of it. Mix the boiled rice evenly with honey, season with soy sauce, and again mix it with sesame oil, chestnut pieces, jujube juice, ginko and pine nuts before putting it in an earthenware pot or a hollow vessel. Seal the mouth and put a lid on it. Put the vessel on a steamer or in a big pot filled with water and lid the pot before steaming. Steam it over strong fire and when much steam soars, adjust fire and steam for a long time. The colour of *pap* turns into deep brown, becoming shiny. The cooked *pap* is scooped in a bowl, inlaid with pine nuts



닭알쌈밥
Egg-Rolled Rice



소고기장국밥
Rice and Beef in Soy Sauce Soup



비빔밥
Pibimpap

릇에 담고 계피가루를 뿌린 다음 잣알을 모양있게 놓는다.

약밥을 만드는데는 밤, 대추와 함께 곶감, 고사리, 버섯, 호두를 넣기도 하였다.

비빔밥

비빔밥은 지은 밥우에 여러가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 밥이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가 기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지 같은 나물은 간을 약간 맞추어 볶아내거나 끓는 물에 데친다. 닭알은 얇게 지져 실오리처럼 썰고 다시마는 기름에 튀겨낸다. 흰쌀밥을 그릇에 담고 나물을 색맞추어 올려놓은 다음 그가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추, 실닭알로 고명을 하고 우에 다시마튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장

in good shape and cinnamon powder. Then it is sprayed with pine nuts.

In making *yakpap*, dried persimmon, bracken, mushroom and walnut are also used together with chestnut and jujube.

Pibimpap

Pibimpap is boiled rice garnished and mixed with different kinds of wild herbs, roast meat and other trimmings and red pepper-added bean paste.

Usually meat is minced, preserved in spice and sauteed. Wild herbs such as dropwort, bean sprouts and bellflower roots are sauteed or heated in boiling slightly-salty water. The thinly fried egg is sliced into pieces as thin as threads and the sea tangle is sauteed. Boiled rice is scooped in a bowl, superposed by wild herbs in harmonious colour with meat sauté at the centre and sprinkled with a little amount of pepper. It is garnished with shredded red pepper and egg, and sauteed sea tangle is laid on the top. The dish is served with warm soup, kimchi made



김밥
Laver-Rolled Rice



당콩밥
Rice with Kidney-Beans



평양온반
Pyongyang *Onban*

을 곁들여낸다.

비빔밥은 갖가지 색갈의 꾸미들이 잘 조화되여 식욕을 돋구어줄뿐아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강에 좋은 음식이다.

평양온반

온반은 밥우에 여러가지 꾸미를 놓고 더운 국물을 부은 음식이다.

평양특식의 하나로 꼽히고 있는 평양온반은 닭고기와 함께 유명한 록두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

흰쌀로 밥을 짓고 록두는 물망에 갈아 지짐을 지진다.

닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고추

of sliced radish and red pepper-added bean paste.

A health food, *Pibimpap* stimulates appetite with different colours of garnishings in good harmony and is prepared with different materials.

Pyongyang *Onban*

Pyongyang *onban*, one of the specialities of Pyongyang, is conspicuous and unique in taste for it is garnished with chicken and mung bean pancake.

The method of cooking Pyongyang *onban* is as follows:

Rice is boiled, and mung beans in water are milled before pancakes are made with it.

Chicken is done thoroughly, torn into pieces and mixed with seasonings while mushroom is torn into pieces and roasted. Chicken soup is seasoned with salt, boiled and seasoned with slices of spring onion. Seasonings are made by adding chilli powder, mashed garlic, sesame powder and sesame oil to soy sauce. Boiled rice is

가루, 다진 마늘과 깨가루, 참기름을 두고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 록두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실파, 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

scooped in a bowl, superposed by a mung bean pancake, roast mushroom and chicken and poured with hot soup. It is further inlaid with shredded egg and spring onion, and sprinkled with sesame mixed with salt, sesame powder or pepper powder. Seasoned soy sauce and kimchi made of sliced radish are served separately.

죽

죽은 밥과 마찬가지로 낟알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 낟알이 푹 퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛좋은 죽이 된다.

흰쌀죽

흰쌀죽은 흰쌀을 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인것이다.

흰쌀죽을 끓이는 방법은 참기름을 두고 불군 흰쌀을 볶아

Porridge

Like boiled rice, the main materials of porridge are cereals. It is made by boiling cereals in water two or three times greater than preparing boiled rice so that the cereals get soft.

Only when they are boiled over weak fire slowly for a long time, can the cereals get dissolved enough and become tasty porridge.

Rice Porridge

Rice porridge is made of rice soaked in water for a while, put in a pot, poured with water three times the amount of rice, and boiled.

The method of making rice

서 쌀알에 기름이 스며들면 물을 많이 붓고 끓이다가 반쯤 익으면 참기름을 조금씩 부으면서 쌀알이 완전히 퍼지도록 끓인다. 이렇게 쑨 흰쌀죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되여 부드러우면서도 고소한 맛이 나는데 먹기에도 매우 좋다. 깨소금이나 양념장을 곁들인다.

porridge is as follows:

Roast soddened rice with sesame oil. When rice is permeated with oil, it is poured with much water. When it is half done, sesame oil is poured little by little, and boiled again. The consequent porridge tastes soft and sweet as water, rice and oil are in good harmony. Sesame mixed with salt or seasoning is served with it.

팥죽

팥죽은 흰쌀과 삶은 팥을 두

Adzuki Porridge

Koreans eat adzuki



팥죽
Adzuki Porridge



잣죽
Pine Nut Porridge



닭고기죽
Chicken Porridge



평양어죽
Pyongyang Fish Porridge

고 쑨 죽이다.

조선사람들은 특히 동지날(한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팥죽을 쑤어먹는다.

팥죽을 쑬 때 오그랑이(낟알로 작고 둥글하게 빚은 덩이떡)를 몇개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 오그랑이가 차례지면 복을 받는다고 하였다.

팥죽은 철에 따라 별식으로 쑤어먹기도 하였다.

porridge especially on the winter solstice (the 22nd of 24 divisions of the lunar calendar, which falls on December 22 or 23).

When making the porridge, they make small rice dumplings and put them in the porridge mixed with rice. It is said that one who finds a dumpling in the porridge when eating it would get blessed.

The porridge is enjoyed as a special food.

평양어죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 흰쌀을 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내여 흰쌀과 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 숭어, 붕어, 잉어, 조개 등을 많이 썼는데 조선에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개

Pyongyang Fish Porridge

The fish porridge is made with fish that is boiled, boned and cooked with rice or with the powder of dried fish boiled with rice.

The fish for the porridge often include gray mullet, crucian carp, carp and shellfish. From old, Pyongyang fish porridge was famous in Korea.

Pyongyang fish porridge is made by boiling fish such as corbicula, gray mullet, carp,

나 숭어, 잉어, 붕어, 메기와 같은 물고기에 닭고기와 흰쌀을 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

golden carp and catfish which teem in the Taedong and Pothong, together with chicken and rice.

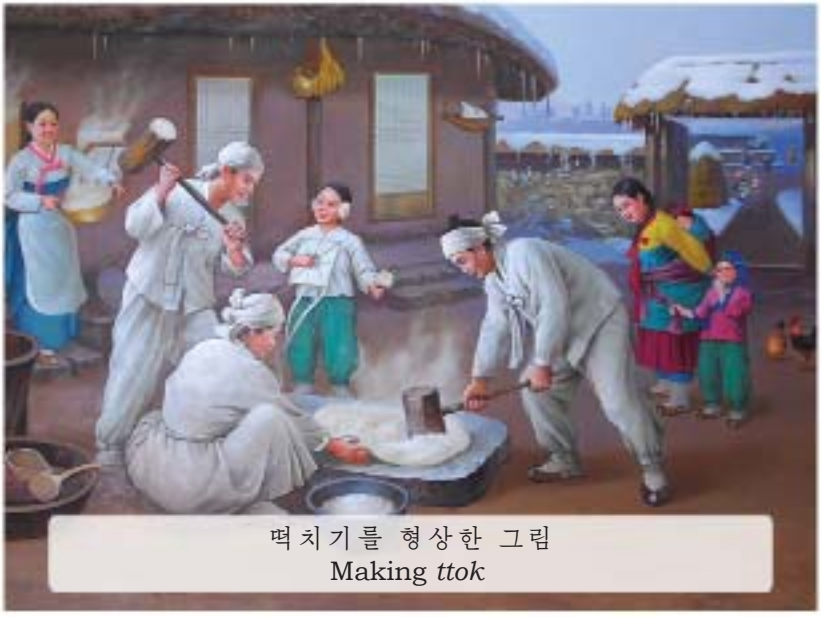
As its ingredients include not only fish but also chicken, the porridge is highly nutritive and unique in taste.

떡

떡은 낟알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 쪄가지

Ttok

Ttok is made by cooking kneaded cereal flour or by



떡치기를 형상한 그림
Making *ttok*

고 쳐서 만든 음식이다.

떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨먹는 특색있는 주식물의 하나이다.

찰떡

조선사람들은 찰떡을 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도 별식으로 많이 만들어 먹는다.

찰떡은 몇시간동안 불군 찹쌀을 시루에 쪄서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을 올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다. 차조, 차기장으로도 만든다.

찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로서는 주로 팥, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 곶감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

pounding steamed rice.

It is one of the peculiar staple foods enjoyed by Koreans.

Chalttok

Koreans eat *chalttok* as a special food in everyday life, not to mention holidays and ceremonies.

The method of making it is as follows:

Glutinous rice, glutinous foxtail millet or glutinous millet is soaked in water for hours, steamed in a steamer, sprinkled with salty water, steamed again and pounded on a flat stone or in a mortar.

The cake is usually dressed with honey, adzuki or soy bean flour, sesame and so on, or with the mixture of sliced and seasoned jujube, chestnut, dried persimmon and mushroom.

The ingredients are all foodstuffs for longevity, so it is good for invigorating one's body and promotes digestion.



찰떡
Chalttok



송편
Songphyon

송편

송편은 흰쌀가루를 반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 쪄낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편을 찔 때에는 흔히 시루안에 솔잎을 깐다.

송편에는 소감의 종류에 따라 팥송편, 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쑥송편 등이 있다.

쑥송편은 데친 쑥을 보드랍게 다지여 쌀가루에 고루 섞고 반죽한 다음 소에 꿀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎우에 놓고 쪄낸것이다.

설기떡

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버물러 시루에 쪄낸 떡이다.

설기떡은 흰쌀, 찹쌀, 좁쌀 등

Songphyon

Songphyon is a kind of *ttok* made by kneading rice flour into a round and flat sheet, laying stuffing on it and shaping it like a half moon before steaming it in an earthenware steamer.

Generally, it was made with the first crop of rice of the year.

When steaming it, pine needles are often spread in the earthenware steamer.

For stuffing, adzuki beans, chestnut, jujube, sesame or mugwort are used.

As for the making of mugwort *songphyon*, scalded mugwort is mashed, mixed evenly with rice flour and kneaded. The dough is stuffed with honey or ginger powder and, the cake shaped like willow leaves is steamed on pine needles.

Solgittok

Solgittok is made by pouring a little amount of water on rice flour and mixing it in a crumbly way before steaming in a steamer. Flour of rice, glutinous rice and millet can

여러가지 낟알가루로 만든다.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 반죽을 하지 않고 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찐다. 그리고 가루사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다. 고물로는 주로 팥, 콩, 깨, 록두 등이 쓰이였다.

설기는 그 맛이 좋아 보통때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림음식으로 쓰인다.

also be used.

When making it with one material, rice flour is steamed without kneading, but when using varieties of subsidiary materials, the flour is mixed with salty water or honeyed water and steamed. And adzuki beans, soya beans, sesame, mung beans and other subsidiary materials are sandwiched between layers of flour.

It is put on table not only in holidays or ceremonies but also in ordinary days for its good taste.



팥설기떡
Aduzki *Solgittok*



흰설기떡
White *Solgittok*



삼색설기떡
Tricolour *Solgittok*



고구마설기떡
Sweet Potato *Solgittok*



쉬움떡
Fermented Rice Cake



절편
Fancy Rice Cake



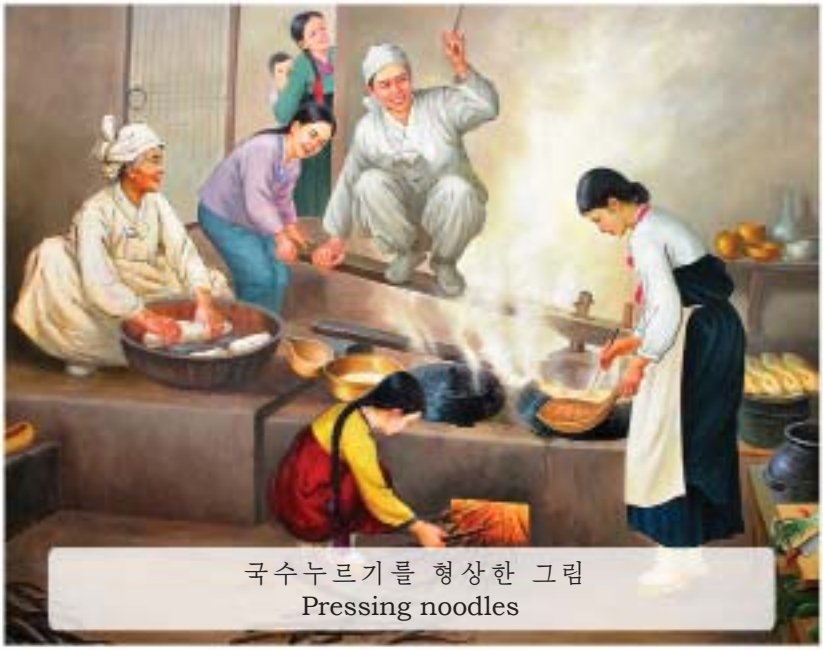
쑥절편
Fancy Rice
and Mugwort Cake

국수

국수는 낟알가루를 물에 반죽하여 국수분틀에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는 물에 삶아 내여 그릇에 담아 꾸미를 놓고 국수물에 말아 먹는 음식이다.

Noodles

Noodles are made by pressing cereal flour dough into thin and long strips with a press or slicing the dough before cooking in boiling water. Then they are put in a bowl, inlaid with garnishings, poured with broth and served.



국수누르기를 형상한 그림
Pressing noodles

평양랭면

국수에서 기본은 랭면이며 그가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면은 예로부터 평양의 자랑으로서 조선의 대표적인 민족음식의 하나이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미와 고명, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때문이다.

Pyongyang Cold Noodles

The main type of noodles is cold noodles, and the most famous of them is Pyongyang cold noodles.

Pyongyang cold noodles, a pride of Pyongyang from olden times, are one of Korea's typical traditional dishes. The dish owed its fame to the special features of its material, broth, flavoured meat shreds, garnishing, bowl for noodles, and method of preparation.



평양랭면
Pyongyang Cold Noodles

평양랭면은 메밀가루로 만든 국수사리에 소고기, 닭고기, 돼지고기를 삶은 육수와 동치미 국물을 섞어서 만든 국물을 부어 만것으로써 시원하고 감칠맛이 있고 쩡한것이 특징이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.

평양랭면은 동치미물과 고기국물맛에 잘 어울리게 놋대접에 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치, 삶아 잘게 찢은 소고기, 닭고기, 돼지고기와 닭알, 배, 오이 등을 꾸미로 얹은 다음 실파, 실고추로 고명을 하고 국물을 붓는다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

쟁반국수

국수사리에 기름을 두고 버무려 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 조선의 특색있는 음식이다.

The dish tastes fresh and tasty for the noodles made from buckwheat flour are soaked in beef, chicken and pork broth mixed with *tongchimi* (radish kimchi) juice.

It also gives a unique flavour because of the garnishing prepared with various kinds of materials.

Noodles are served in a large brass bowl to suit the taste of *tongchimi* juice and meat broth. When served, a heaped coil of noodles are inlaid with kimchi, shredded beef, chicken and pork, egg, pear, cucumber and the like, garnished with shredded spring onion and red pepper and poured with broth.

Pyongyang cold noodles have also become known as a health food.

Noodles in Flat Vessel

This is a dish peculiar to Korea, in which noodles, mixed with oil, are laid on a flat vessel and inlaid with various kinds of garnishing.

Unlike cold noodles, this type of noodles are mixed with

쟁반국수는 랭면과는 달리 국수사리를 참기름에 버무려 직경 30㎝, 높이 7～8㎝되는 놋그릇쟁반에 고루펴고 그우에 여러가지 양념감으로 무친 고기(소고기나 돼지고기편육 또는 꿩고기나 닭고기)와 배, 오이, 실파, 실고추, 닭알 등을 볼품있게 놓는다. 국수물, 겨자장, 식초 등을 곁들인 쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 먹기

sesam oil first, spread evenly on a brass vessel 30cm in diameter and 7-8cm in height and inlaid with seasoned meat (slices of beef, pork, pheasant or chicken), pear, cucumber, shredded spring onion and red pepper, pieces of an egg and the like in good shape.

The noodles served with mustard and vinegar has been enjoyed as a special food for holidays or pleasant days or as an accompaniment for



쟁반국수
Noodles in Flat Vessel

도 하고 술안주로도 먹는다.

비빔국수

밀가루나 감자농마국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 물고기를 깨끗이 손질하여 살을 얇게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빈 다음 잘게 썰어 무친 돼지고기, 닭고기와 김치도 넣고 대접에 담는다. 그우에 물고기회를 소북이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 하여 비벼먹는다. 돼지고기와 닭고기를 삶은 고기국물은 따로 낸다. 회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히 회는 신선하고 매운것이 특징이다.

beverage.

Noodle Hash

It is a dish in which wheat or potato starch noodles are poured with a little amount of meat broth, and mixed with garnishing and seasonings.

For garnishing, either meat, bean paste, vegetables, or sliced raw fish can be used.

As regards making the hash mixed with fish, first, fish is washed clean, sliced free from bone, preserved in vinegar, and then seasoned with condiments including red pepper powder and mashed garlic. Noodles are mixed with sesame oil, pepper powder and soy sauce, followed by the addition of thin and dressed pork, chicken and kimchi, and scooped in a large bowl. Then they are superposed by seasoned raw fish, garnished with shredded egg and red pepper, hashed and served. Pork and chicken broth is served in a separate bowl. These noodles are refreshing and palatable, and in particular the seasoned raw fish is featured by fresh and hot flavour.



명태회국수
Noodles with Seasoned Sliced Pollack



언감자국수
Frozen Potato Starch Noodles



고기쟁반국수
Flank-Garnished Noodles

지짐

낟알을 물망에 갈거나 낟알가루를 물에 개여 기름에 지진 지짐도 조선인민이 즐겨먹는 민족음식의 하나이다.

지짐의 기본재료는 찹쌀, 록두, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료로는 파, 마

Pancake

Pancake is also one of the national dishes which the Korean people enjoy eating.

The basic ingredients of pancake are glutinous rice, mung beans, wheat, kaoliang, buckwheat, potato and corn, milled with water, or their flour , and the supplementary materials are spring onion,



록두지짐
Mung Bean Pancake

늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

여러가지 재료로 만든 지짐 가운데서 가장 맛이 좋은것으로 이름난것은 록두지짐이다.

록두지짐을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

록두는 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추는 가늘게 썰어놓는다. 그릇에 록두간것, 배추, 돼지고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지짐판에 돼지기름을 두르고 지짐감을 한 국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비게가 섞인 돼지고

garlic, meat, vegetables, wild herbs, etc.

Mung bean pancake is most renowned for its unique taste.

The method of making the food is as follows:

Mung beans are soaked in water for a while, skinned and milled with water. Bok choy is sliced thinly. Milled mung beans, bok choy, pork, red pepper and spring onion are put together in a vessel, mixed together, sprinkled with pepper powder and seasoned with salt.

In a pan, lard oil is poured and the prepared material is ladled scoop by scoop, producing round and flat pancakes. At the time, a piece



풋강냉이지짐
Unripened Corn Pancake



팥소수수지짐
Kaoliang Pancake Stuffed with Adzuki



감자지짐
Potato Pancake



팥소농마지짐
Jujube-Stuffed Starch Pancake



콩지짐
Soya Bean Pancake



호박지짐
Pumpkin Pancake



찰수수지짐
Glutinous Kaoliang Pancake



완두지짐
Pea Pancake

기편육 한점을 붙인다.

묵

묵은 메밀, 록두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 걸어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

도토리묵은 도토리를 껍질은 벗겨 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻어 묵을 쑤는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

메밀묵은 메밀을 망에 갈아 얻어낸 농마를 가는채로 밭아서 물에 가라앉힌 후 물은 버리고 기름, 깨소금, 고추가루를 넣고 버무려 끓인다. 그리고 식힐 때 김을 부스러뜨려 놓는다.

록두묵은 예로부터 묵가운데서 제일로 일러주었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되고 맛이 있어 누구나 좋아하는 음식이다.

of boiled lard is put on each of the pancakes.

Jelly

Jelly is prepared with buckwheat, mung beans, acorns and corn.

As for acorn jelly, skinned acorns are soaked in water to remove its bitter taste and ground on a millstone to get starch which is purplish in colour; the boiled and then cooled starch is not greasy but plain in taste.

As regards buckwheat jelly, buckwheat is ground on a millstone to produce starch which is strained through a fine sieve, settled down in water, drained and seasoned with oil, salt mixed with sesame and red pepper powder. While it cools, laver is crushed over it.

Mung bean jelly has been known as the jelly of jellies from olden times. As it is easy to make and digest and is delicious, it is a favourite of everyone.



록두묵
Mung Bean Jelly



록두묵깨장무침
Mung Bean Jelly Salad
with Perilla Sauce



록두묵종합랭채
Assorted Mung Bean Jelly









부식물

Subsidiary Foods

국

Soup

탕

Thang

김치

Kimchi

장

Jang

전골

Jongol

젓갈

Jotkal

회

Hoe

구이

Barbecue

지지개와찌개

Jijigae and *Jjigae*

전

Fry

부식물

국

국을 끓여먹는것은 조선인민의 주요한 식생활풍습이다.

토장국

토장국은 일반적으로 된장과 남새를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장과 배추 또는 콩나물, 무우 등을 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

토장국은 여러가지 남새와 파, 마늘을 비롯한 조미료에 들어있는 효소성분들이 잘 배합되여 맛이 좋다.

Subsidiary Foods

Soup

Serving soup at meals is a major diet custom of the Korean people.

Bean Paste Soup

Bean paste soup is generally made by boiling bean paste and vegetables thoroughly in water. Addition of meat or dried fish to it makes the soup taste thicker and better.

In winter, bean paste and bok choy or bean sprouts or radish are boiled in the water boiled with cattle bones before, adding more to its peculiar taste.

The soup is palatable for the good combination of enzymes present in vegetables and condiments including spring onion and garlic.

고기국

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기장 등이 유명하다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 소고기를 기본으로 쓰는데 소고기국에는 매운 것을 쓰지 않지만 육개장만은

Meat Broth

Renowned meat broths are beef soup, spicy beef broth, *tangogi* soup and so on.

If sliced radish is added when preparing beef soup, the soup becomes sweeter and tastier.

Spicy beef broth is made with beef. It is different from



육개장
Spicy Beef Broth

매운 조미료를 쓴다는데서 소고기국과 다르다.

육개장은 맛좋은 소고기정육과 갈비에 붙은 살 등을 푹 삶아 잘게 찢어서 여러가지 양념감을 넣고 푹 끓인것으로 하여 영양가가 대단히 높으며 예로부터 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 리용해온 독특한 조

beef soup in that a spicy condiment is used.

The tasty beef and ribs are done thoroughly, shredded and boiled again with various condiments. Because of its highly nutritive value, the broth has been regarded as a tonic for convalescence.

During midsummer days,



단고기장
Tangogi Soup

선민족음식이다.

삼복에 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기장, 닭탕, 파국, 소고기매운탕, 팥죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어먹군 하였다. 그중에서도 단고기장은 조선에서 오랜 옛날부터 삼복철음식으로 널리 알려져있다.

the Korean people used to cook and eat *tangogi* soup, chicken broth, spring onion soup, hot beef broth, adzuki porridge, fish porridge, mussel porridge, *pibimpap*, and roast eel, which are conducive to preventing sunstroke and promoting good health.



돼지고기국
Pork Soup



닭고기버섯국
Chicken and
Mushroom Soup



소갈비국
Ox Rib Soup

물고기국

물고기국에는 숭어국, 잉어국 등이 유명하다.

숭어는 예로부터 조선의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 숭어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

숭어국은 생신한 숭어의 비

Fish Soup

Renowned fish soups are gray mullet soup and carp soup.

Gray mullets are caught in several rivers in Korea; soup made of the mullet from the Taedong in Pyongyang is most famous.

Fresh gray mullet is scaled



숭어국
Gray Mullet Soup

늘을 벗기고 토막내여 가마에 넣은 다음 찬물을 붓고 후추를 넣어 끓인다.

잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 닭알, 마늘, 식초, 고추가루, 후추가루 등을 넣고 끓인것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

and chunked, put in a pot with cool water and pepper before being boiled.

Carp soup is prepared by putting carp chunks, egg, garlic, vinegar and chilli and pepper powder in the carp head broth. It is widely known for its exquisite taste.



명태국
Pollack Soup

남새국

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국 제법을 보면 송이국은 송이버섯을 얇게 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념장을 섞어 끓인것이다.

토란국은 토란을 깨끗이 긁어 씻어 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 한다.

송이국, 토란국은 모두 기본 음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인것으로써 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻깊은 날에 만들어 먹는 국이다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어 먹었다.

냉이국은 이른 봄철에 돋아난 냉이로 끓인 국으로서 조선

Vegetable Soup

Vegetable soups include the soups prepared with bok choy, radish, pumpkin, potato, eggplant, spinach and spring onion.

Pine mushroom soup, taro soup and pickpurse soup have their own characteristics.

The method of preparing pine mushroom (Armillaria) is as follows: The skinned mushroom and beef are minced, and spring onion, garlic and sauce are added, and then boiled.

As for the taro soup, taro which is scraped clean is boiled with beef, radish and sea tangle, and seasoned with soy sauce. Chicken can also be added to it.

Both pine mushroom soup and taro soup are a sort of combination of the main materials with beef or chicken, and therefore they are prepared not for usual meal but for holidays or meaningful days.

In particular, chicken-added taro soup is served mostly on Chusok Festival (15th day of the eighth month by the lunar calendar).

사람 누구나 즐겨 먹는다.

냉이국은 맛이 달고 구수한데 조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면 그 맛이 더 좋다.

Pickpurse soup is prepared with its roots grown in early spring. It tastes sweet and delicious, and if clams or dried shrimps are added to it, they add more to the taste.



팽나무버섯국
Hackberry Mushroom Soup



냉이조개국
Pickpurse and Clam Soup



토란국
Taro Soup

탕

탕도 조선인민이 오래전부터 즐겨먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 대체로 세가지 방법으로 많이 가공하였는데 한가지 음식감만으로 끓여서 기본재료의 맛이 두드러지게 한것과

Thang

Thang is also one of the time-honoured national dishes of Korea.

Generally, there are three methods of making it; first, only one material is cooked to accentuate the taste of the basic material; second, different materials are cooked together



닭잉어탕
Chick and Carp *Thang*

여러가지 음식감들을 함께 끓여 그 맛들이 서로 조화되게 한것, 신선로와 같이 여러가지 음식감들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이다.

탕에는 음식재료에 따라 닭잉어탕, 삼계탕, 명태매운탕, 메기탕, 꿩고기완자탕 등이 있다.

so that their tastes would blend with one another; third, like *sinsollo*, different materials are cooked separately and brought together for recooking, making most of the original taste of each material.

There are several kinds of *thang*–chicken and carp *thang*, insam and chicken *thang*, chilli and pollack *thang*, catfish *thang*, pheasant wonton *thang*, etc.



삼계탕
Insang and Chicken *Thang*



생선완자탕
Fish Wonton *Thang*



소고기완자탕
Beef Wonton *Thang*



자라탕
Terrapin *Thang*



꽃게탕
Lady Crab *Thang*



꿩고기완자탕
Pheasant Wonton *Thang*



명태매운탕
Chilli and Pollack *Thang*

신선로

신선로는 조선의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로의 음식재료로써는 소고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 소간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료가 쓰인다.

Sinsollo

Sinsollo is a peculiar national dish of Korea.

The materials include about 30 kinds including beef, pheasant, chicken, pork, ox liver, trepang, shrimps, carrot, dropwort, bellflower roots, etc., as well as various seasonings.

The method of preparing it is as follows:

Each material is separately



신선로
Sinsollo

그 가공방법은 매 재료의 특성에 따라 볶음, 전, 회, 완자 등으로 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고 간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다.

신선로는 맛이 좋을뿐아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 알려져있다.

prepared as roast, fry, seasoned raw fish or meat wonton according to its characteristics, and they are put in a pot, poured with meat broth and salted, before being cooked over a brazier.

Sinsollo is known as a dish efficacious for good health and longevity as it not only tastes delicious but also contains equal amounts of multiple nutrients including proteins, fat, vitamins, minerals and carbohydrates.



숭어남비탕
Gray Mullet *Thang*



메기탕
Catfish *Thang*

추 어 탕

추어탕은 미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다.

그 가공방법을 보면 남비에 기름을 두고 파토막과 생강쪼각을 볶다가 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다.

미꾸라지가 익으면 건져서 살

Loach *Thang*

The method of preparing loach *thang* is as follows:

Pour oil on the pot, roast spring onion and ginger pieces. Add loach to it and pour warm water for boiling. When the fish is done, take it out, bone it and season the flesh. Beef is minced and seasoned with spring onion, garlic, soy sauce

만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지 국물을 붓고 여기에 두부를 썰어 넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쑥갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀 더 끓여 그릇에 담는다.

추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아잎 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 한다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수률이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다.

설렁탕

소의 내장, 대가리, 발쪽, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을 넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 끓인 조선민족음식이다.

설렁탕은 소의 살고기나 뼈만으로 끓인 국과는 달리 내장 and oil, and then roasted. Add the boiled loach broth and slices of bean curd and boil it again. Add red pepper-added bean paste, finely chopped crown daisy, dropwort and green pepper together with loach flesh to it and continue to boil it a little more before serving it.

If ginger juice or leaves of giant hyssop are added when the food is boiling, it produces a unique aroma and delicious taste.

Loach, high in the rate of human digestion and absorption, not only gives fresh energy but also effectively restores the liver function.

Sollongthang

Sollongthang is prepared by putting entrails, head, hooves, tail and spine of a cattle in a pot before pouring enough water and boiling them thoroughly until the soup gets blurred.

It is characterized by the fact that unlike the soup of beef or cattle bone only, even entrails

까지도 끓여 그 맛이 충분히 우러나게 한것이 특징이다.

설렁탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 국물을 담은 그릇에 넣어 거기에 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

설렁탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 누구나 즐겨먹는 대중음식으로 발전하게 되였다.

are cooked together until the taste soaks out in plenty.

The entrails and the flesh of the cattle head that are boiled without salt, unlike other foods, are minced and placed in a bowl filled with the broth and seasoned with chilli powder, pepper powder, salt and spring onion, before being served with boiled rice.

Sollongthang has developed into a popular food as it contains an even distribution of nutrient materials and is easily digested.



설렁탕
Sollongthang

김치

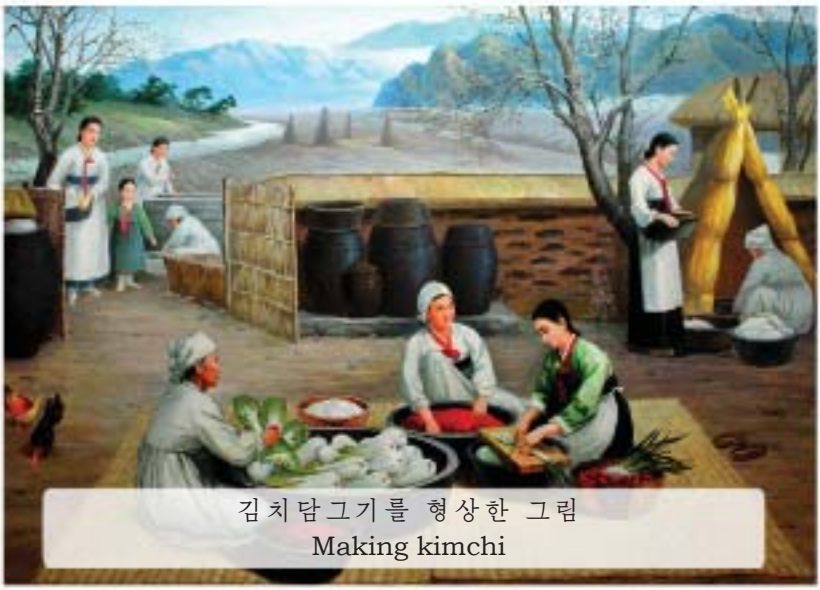
김치는 조선의 가장 특색있는 민족음식의 하나이다.

조선인민은 밥상에 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않았으며 기름기가 많은 고기를 먹을 때 반드시 김치를 곁들이고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으

Kimchi

Kimchi is one of the most representative national dishes of Korea.

The Korean people see to it that kimchi is never omitted however many rare dishes there may be on the table, and regard it as a custom to serve fatty meat with kimchi and *ttok* and pancakes with kimchi soup.



김치담그기를 형상한 그림
Making kimchi

로 여긴다.

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

김치는 시원하면서도 쩡한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있다.

여러가지 김치가운데서 통배추김치, 동치미, 총각김치, 보쌈김치, 식혜 등이 유명하다.

Kimchi not only has quite a peculiar and good taste but also contains a large amount of nutrients including vitamin, which are good for the health and longevity of the people.

It tastes fresh yet pungent, fragrant yet refreshing, and sour.

Renowned among its different kinds are whole bok choy kimchi, *tongchimi*, *chonggak* kimchi, *possam* kimchi and *sikhye*.

통배추김치

통배추김치 담그는 방법은 다음과 같다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 소금물로 절인 다음 물을 일정하게 찌운다. 고추와 파, 마늘, 생강, 밤, 배는 다지거나 채치며 젓갈은 저며놓는다. 양념감과 과일, 명태나 새우등을 섞어서 양념소를 만든 다음 배추의 갈피갈피에 넣고 독에 담아 꼭 봉한다.

Whole Bok Choy Kimchi

The method of making this type of kimchi is as follows:

Plump bok choys are trimmed clean, pickled and drained off. Red pepper, spring onion, garlic, ginger, chestnut and pear are crushed or shredded and pickled fish is minced. Condiments, fruit, pickled fish, pollack or shrimps are mixed to make seasonings, which are sandwiched between bok choy leaves. They are put in an earthen jar and sealed.

3일만에 젓국을 물에 타서 끓여 식힌 국물을 붓는다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 서해안지방에서는 주로 건뎅이젓, 조기젓, 멸치젓을, 동해안지방에서는 명태를 넣었다.

It is recommended that three days later, soup of pickled croakers which is diluted, boiled and cooled is poured in the jar.

The seasonings, pickled fish and fresh fish used for making whole bok choy kimchi were different according to provinces.

Croakers were used in the west coast areas and pollack in the east coast areas.



통배추김치
Whole Bok Choy Kimchi



백김치
White Kimchi



동치미
Tongchimi



깍두기
Cubed Radish Kimchi

동치미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로써 국물이 맑고 시원하고 쩡한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미를 담그는 방법은 다음과 같다.

작고 잘 생긴 무우를 절이는데 배는 껍질을 벗기지 않고 크게 썰어서 넣는다.

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 싼채로 넣는다.

양념감으로는 국물의 맛을 돋구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 고추 같은것이 쓰인다.

Tongchimi

Tongchimi is characterized by clear soup with refreshing taste.

The method of making it is as follows:

Small and well-shaped radishes are put in a clean jar layer by layer with a handful of salt sprayed between the layers. The process is repeated until radishes reach close to the top of the jar. Unskinned fresh pear cut into large pieces are put over the radishes. Salty water is poured and seasonings wrapped in cloth are added.

The seasonings are made with garlic, ginger, spring onion, pear, chestnut and red pepper.



참나물김치
Anise Kimchi



달래김치
Rocambole Kimchi



양배추말이김치
Cabbage Roll Kimchi



총각김치
Chonggak Kimchi



갓김치
Leaf Mustard Kimchi



배김치
Pear Kimchi

총각김치

총각김치는 첫서리가 내린 후 작은 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다.

장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 부른다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬어 씻어 소금에 절였다가 헹구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 찌운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 골고루 버무린 다음 항아리에 담아 꾹 눌러 익힌다.

Chonggak Kimchi

This type of kimchi is named so because as men below marriage age are called *chonggak*, so is the kimchi made of young immature radishes. The radishes collected after the first frost set in are picked with their leaves and roots intact.

Soft and small radishes are trimmed clean, pickled with salt and dried on a wicker tray without being rinsed. They are mixed up with red pepper powder and then with spring onion, garlic, ginger, sugar and pickled shrimps. Then they are evenly mixed up with glutinous rice porridge, put in a pot, pressed hard several times and left to mellow.



미나리김치
Dropwort Kimchi



콩나물김치
Bean Sprout Kimchi



푸초김치
Chives Kimchi



오이소박이김치
Stuffed Cucumber Kimchi



양배추깨잎말이김치
Rolled Cabbage and Perilla Leaf Chimchi



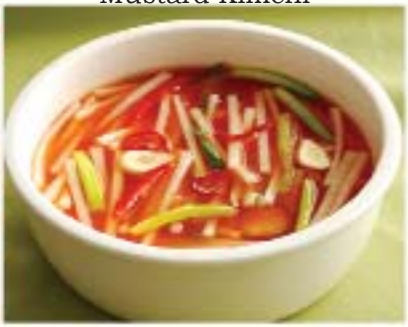
두릅김치
Aralia Shoot Kimchi



오이갓김치
Cucumber and Leaf Mustard Kimchi



참취김치
Aster Scaber Kimchi



무우채김치
Sliced Radish Kimchi

보쌈김치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

Possam Kimchi

The main ingredient is bok choy and seasonings are made with pear, chestnut, pine nut, squid, abalone, pickled shrimps, dropwort, beef broth, red pepper, spring onion, garlic, ginger and salt.

Pickled whole bok choys are cut into pieces. Seasonings are sandwiched between their



보쌈김치
Possam Kimchi

보쌈김치는 절인 통배추를 토막내여 갈피마다에 양념소를 골고루 넣고 통배추의 큰 겉잎을 몇잎 펴놓고 밤, 돌버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 골고루 뿌려 겉잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다.

보쌈 한돌기를 놓고 쪼갠 무우나 배를 넣는것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다.

1~2일이 지난 다음 젓국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

식혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 흰쌀밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

leaves. A few large outer leaves are spread and inlaid with chestnut, boletus, shredded red peeper and pine nuts. Pieces of bok choys are set upright, sprayed evenly with pickled shrimps, ginger juice and red pepper powder, wrapped in the outer leaves and put in an earthen jar one after another. A layer of the wrapping and another layer of pieces of radishes or pears alternate, ending with outer leaves of bok choy as a cover. A few days later, pickled fish soup or meat broth is poured.

Sikhye

Skikye is one of fermented dishes typically made with fish, radishes, boiled rice, seasonings and malty powder.

Representatives are flatfish *sikhye*, pollack *sikhye* and sandfish *sikhye*.

Flatfish *sikhye* is made by



낙지식혜
Squid *Sikhye*



가재미식혜
Flatfish *Sikhye*



도루메기식혜
Sandfish *Sikhye*

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의 살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만든다.

가재미식혜는 누구나 즐겨 먹는 밥반찬으로써 새큼한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

mixing radishes, boiled millet, malty powder, red pepper powder, spring onion and garlic with the flesh of flatfish pickled with salt for fermentation. It is one of popular dishes served to go with rice. Its sour and sweet taste blends well with each other, stimulating appetite.

장

장은 조선인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장 담그는 방법은 다음과 같다.

콩을 하루쯤 불구어 큰 가마에서 충분히 익혀 절구에 찧는다. 이것을 둥글게 빚어 단단하게 만든다. 이렇게 만든 메주를 벼짚에 싸서 두석달 잘 띄워서 가루내여 독에 넣는다. 이때 소금과 물을 1대 3비률로 타서 독에 가득히 붓는다. 매일 이른새벽이면

Jang

Jang is a basic subsidiary food indispensable for the diet of the Korean people.

The method for making it is as follows:

Beans are soaked in water for about a day, boiled thoroughly in a big pot and mashed in a mortar. They are shaped into hard balls. The consequent balls are wrapped in straw, left to ferment enough for two or three months, ground into powder and put in an earthen jar. Salt is dissolved in water at the ratio of one to three and the solution is poured in the jar

반드시 장독뚜껑을 열고 맑은 공기를 쏘이고 아침해빛을 쪼이며 맑은 물로 장독겉면을 깨끗이 닦아낸다. 그것은 장이 익는 과정에 변질되지 않게 하며 나쁜 균이 침습하지 못하게 하자는데 있다.

두달쯤 지나면 까만빛의 물이 생기는데 이 물을 가마에 붓고 졸이면 간장이 된다.

메주는 소금물과 배합되여 발효되는 과정에 생겨난 효모

full to the brim.

Every early morning it is necessary to open the lid of the jar, expose it to fresh air and morning sunshine and clean the surface of the jar with clean water. It is aimed at preventing deterioration in quality during fermentation and infiltration of harmful viruses.

Two months later, the water turns black and this water is boiled down in a pot. This boiled liquid is soy sauce.

The soy malt turns into



장담그기를 형상한 그림
Making *jang*

성분으로 하여 구수하고 단맛을 내는 장으로 된다.

후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낟알로 쑨 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

고추장에는 찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

delicious and sweet bean paste because of the yeast generated by fermentation after being mixed with salty water.

After red pepper began to be cultivated, red pepper-added bean paste was made. It is made by mixing the soy malty powder with hard-boiled rice or grain porridge and then with red pepper powder and salt, before being fermented. It has developed in various ways according to the materials and the methods of making it.

Glutinous rice, barley, meat or magnoliavine fruit can be added.

전골

고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감을 전골판에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 조선민족음식이다.

전골은 조선료리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들중의 하나이다.

Jongol

Jongol is one of the Korean cuisines which is peculiar in cooking method.

Its cooking method is as follows:

First, mince soft meat, soak it in water for a short while to clear blood of it, take it out of water, squeeze tightly and spice

전골의 조리방법은 다음과 같다.

먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠간 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짠 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩나물, 록두나물, 미나리, 파, 버섯, 도라지, 당근, 고사리 등을 넣는다.

대표적인 *전골*로는 닭*전골*, 소고기*전골*, 오징어*전골*, 두부*전골*, 생선*전골* 등이 있다.

it with varieties of seasonings. Place it in a pan and spray pine nut powder.

When meat is boiling, add radish, bean sprouts, mung bean sprouts, dropwort, spring onion, flowing fern, mushroom, bellflower roots, etc.

Representative *jongol* are chicken *jongol*, beef *jongol*, squid *jongol*, bean curd *jongol*,



소고기전골
Beef *Jongol*



돼지고기전골
Pork *Jongol*



메기전골
Catfish *Jongol*



해산물전골
Seafood *Jongol*

고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

닭고기전골은 전골남비에 양념에 재운 닭고기를 두고 볶다가 송이버섯, 배추, 두부, 쑥갓을 넣고 국물을 자박자박하게 끓인것이다.

남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.

낙지전골은 낙지를 여러가지 양념에 재웠다가 전골남비에 넣어 익혀먹는다.

sea bream *jongol* and pine mushroom *jongol*.

As for chicken *jongol*, seasoned chicken is fried in a pan and boiled with pine mushroom, bok choy, bean curds and crown daisy with an appropriate amount of water. The pan and its contents as a whole are served on the table or heated while eating.

As regards beef *jongol*, minced beef is seasoned with spring onion, garlic, soy sauce, sesame oil, sesame with salt and pepper powder, and fried in a pan. Mushroom, bok choy and spring onion are added to it. Then it is poured with meat broth and boiled before being salted.

As for squid *jongol*, squids are seasoned with varieties of seasonings, put in a pan, and boiled before being served.

젓갈

가을이면 조선에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

젓갈은 조선의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도지방에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내여 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 양념한 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태밸을 소금에 절여서 양념한것이였다.

명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 쪄먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미

Jotkal

In Korea, pickling different kinds of fish, shellfish and the roe and entrails of fish is unique scenery in autumn.

Jotkal (pickled sea products) is made in a characteristic way according to regions.

The areas of Hamgyong are known for pickled pollack, pickled pollack roe, pickled pollack tripes and pickled flatfish, the areas of Hwanghae for pickled sand launce and shrimps, and the areas of Kangwon for pickled cuttlefish.

Pickled pollack is made with chunked pollack pickled with salt and seasoned with garlic and red pepper. Pickled pollack roe and tripes are made in a similar way. Pickled pollack roe are either served as they are or mixed with eggs before being steamed.

Pickled flatfish is made with chunks of flatfish pickled with



조개젓
Clam *Jotkal*



멸치젓
Anchovy *Jotkal*



명란젓
Pollack Roe *Jotkal*



소고기회
Beef *Hoe*



굴회
Oyster *Hoe*



낙지숙회
Scalded Squid Sashimi



명태회
Pollack *Hoe*



미나리강회
Dropwort-rolled Meat *Hoe*



소간회
Ox Liver *Hoe*

를 소금에 절였다가 양념을 하였는데 가시까지 만문하게 삭은것이 먹기에도 좋았다.

회

회는 재료에 따라 고기회, 물고기회, 조개회 등으로 나뉘여진다.

고기회는 주로 소의 살고기와 위, 간, 콩팥과 꿩고기, 양의 살고기, 간 등으로 만들었다.

소고기회는 기름층이나 힘

salt and seasoned. It is good to eat as even fine bones have become soft.

Hoe

Hoe is made with meat, fish, shellfish and vegetables.

Meat *hoe* is made mostly with pheasant, the lean, paunch, liver and kidneys of cattle and the lean and liver of sheep.

As for beef *hoe*, lean beef is minced and seasoned with



잉어회
Carp Sashimi

줄이 없는 연한 살고기를 얇게 저며서 파, 마늘, 후추가루, 참기름, 깨, 꿀 등을 섞어만든 양념에 재우고 잣가루를 뿌린다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내여 얇게 썬 다음 초장이나 겨자장에 버무리거나 찍어 먹는다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 련어, 방어, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

spring onion, onion, garlic, powdered pepper, sesame oil, perilla, honey, etc., and sprayed with powdered pine nut.

The paunch of beef is briefly scalded in hot water, minced and either mixed with vinegared soy sauce or mustard sauce or served separately.

Hoe of fish and shellfish are made with salmon, yellowtail, octopus, crucian carp, carp, squid, pollack, trepang, clam, oyster, etc.

구이

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 력사를 가진 음식의 하나이다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한 향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯 같은 산나물도 많이 리용하였다.

소불고기는 오늘 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

Barbecue

Barbecue is one of the oldest dishes of the Korean nation.

The major materials are meat and fish, and often included wild herbs including lance asiabell and pine mushroom with peculiar fragrance and flavour.

Beef barbecue is widely known as the byname of Korean barbecue today.

The early popularity of beef barbecue is ascribable

소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

꿩구이도 소불고기 못지 않게 맛있는 조선민족음식의 하나이다.

꿩구이방법을 보면 꿩을 불에 그슬려 털을 뽑고 각을 떠 to its original cuisine of barbecuing the seasoned beef over charcoal and the original flavour in harmony with the special flavour of seasonings including garlic that removes the scorched and other miscellaneous odours and sesame oil that diffuses savoury flavour.

Pheasant barbecue is as delicious as beef barbecue. To see the method, pheasant is singed, depilated and dismembered; its pectoral is cut into two or three pieces, and its



소불고기
Beef Barbecue

서 가슴쪽의 살은 두세폭으로 저미고 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 여기에 마늘 다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰종이에 싸서 굽는다.

구이에서는 또한 물고기구이도 유명하다.

대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 게구이이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 벗기고 내장을 꺼낸 후 통채로 또는 토막낸것을 적쇠에 놓고 기름간장을 2~3번 바르면서 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

legs are skinned and cut. They are mixed with mashed garlic, salt with sesame, oil, pepper powder and honey, seasoned with salt, wrapped in wet white paper and roasted.

Fish barbecue is also renowned.

Representatives are eel, gizzard shad, croaker, crucian carp and crab barbecue.

Generally, the fish is scaled and disemboweled. Then the whole or chunked fish is roasted on the barbecue, while oil-added soy sauce is applied to it twice or thrice. Mashed spring onion, garlic and ginger are added to the soy sauce, which is further mixed with oil, honey, salt with sesame, pepper powder and powdered red pepper. The consequent seasoning is applied to the fish. The fish is lightly roasted to avoid burning, and sprayed with powdered pine nut.

Eel barbecue tastes good when it is hot and best when eaten during midsummer days.



오리불고기
Duck Barbecue



꿩불고기
Pheasant Barbecue



뱀장어구이
Roast Eel



게사니불고기
Goose Barbecue



소고기꼬치구이
Roast Beef on Skewer

지지개와 찌개

지지개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짠 음식이다.

대표적인것은 소고기지지개, 김치지지개, 감자지지개, 두부지지개 등이다.

소고기지지개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 한다.

김치지지개는 돼지비게를 잘게 썰어서 졸여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓인다.

김치지지개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향기로운 맛을 돋굴수 있다.

Jijigae and *Jjigae*

Jijigae is relatively salty made with meat, fish, vegetables and other materials boiled with soy sauce, bean paste, red pepper-added bean paste or pickled fish.

Representatives of *jijigae* are those made with beef, kimchi, potato and bean curd.

To cook beef *jijigae*, cut beef, bean curd and vegetables into appropriate sizes and boil them together. Mushroom can be added to it for better taste.

As for kimchi *jijigae*, slice lard and boil it down to obtain oil. Add meat and kimchi to it, fry them, pour a little amount of water and boil them with seasonings. Finally, many slices of spring onion should be added to give it a fragrant flavour.

Potato *jijigae* is made with green chilli and potatoes boiled with bean paste. It is characterized by a delicious yet hot flavour–a good

몇가지 졸임
Braised Foods



돼지갈비졸임
Braized Pig Ribs



메기두부고추장졸임
Catfish and Bean Curd Braised in Hot Bean Paste



닭고기생강졸임
Braised Chicken with Ginger



소고기장졸임
Beef Braised in Soy Sauce



낙지졸임
Braised Squid



닭알장졸임
Eggs Braised in Soy Sauce

감자지지개는 풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인것인데 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵싸한 맛을 내는것이 특징이다.

감자지지개를 끓일 때 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 돼지고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

앓고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 지지개보다 국물이 더 적고 짭짤하게 끓여서 만든 짠 료리이다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개, 련어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고 combination of flavours of potato and green chilli. During its boiling, beef, pork or pollack head can be added to give it a sweet flavour.

It is known to be appropriate for whetting the appetite of the convalescent.

Jjigae is a salty stew, made by boiling meat, fish, pickled fish, fish roe and the like in their own juice. It is saltier than *jijigae* and the juice is less than that of *jijigae*.

The dish can be made with several materials–fish, green pepper with bean paste, beef with green pepper, egg, pine mushroom with bean paste, salmon roe, etc.

As for fish *jjigae*, generally fish is chunked, mixed with slices of beef, spring onion, green pepper, and mushroom, poured with appropriate amounts of bean paste and oil and boiled in their own juice.

When making green pepper and bean paste *jjigae*, they are boiled gradually so that the savour of bean paste

몇가지 볶음
Braised Foods



소고기풋고추볶음 Beef and Green Pepper Saute



돼지고기완자볶음
Pork Wonton Saute



돼지고기버섯볶음
Pork and Mushroom Saute



돼지고기고추볶음
Pork and Red Pepper Saute



메기도마도즙볶음
Catfish Saute with Tomato Sauce

장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

풋고추된장찌개는 만들 때 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 푹 배고 국물에 풋고추의 맛이 잘 우러나오게 한다.

송이버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어넣고 얇게 썬 송이버섯을 두고 끓인다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채친 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 고명하여 쪄낸다.

련어알찌개는 련어알을 바람이 잘 통하는 곳에 넣어 말리웠던것을 물에 잠그었다가 건져내여 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 넣어 끓인다.

can permeate green pepper sufficiently and the flavour of green pepper soak into the soup.

Pine mushroom and bean paste *jjigae* is made by frying meat, pouring the solution of bean paste and chilli bean paste and adding thin slices of pine mushroom before boiling them.

As for egg *jjigae*, eggs are poured with a little amount of soup, mixed with pickled shrimps and garnished with minced beef, oak mushroom and slices of spring onion and chilli to be steamed together.

To cook *jjigae* of salmon roe, salmon roe dried in a well-ventilated place are soaked into water, drained and fried with sesame oil, seasoned with chilli powder, spring onion and garlic, and boiled down with soy sauce.

몇가지 찜
Steamed Dishes



돼지발쪽찜
Steamed Pork Trotters



철갑상어간장찜
Steamed Sturgeon in Soy Sauce



두부남새찜
Steamed Bean Curd Stuffed with Vegetables



양배추고기쌈찜
Steamed Meat Rolled in Cabbage



닭고기버섯찜
Steamed Chicken and Mushroom



토끼고기감자찜
Steamed Rabbit and Potato

전

전은 물고기나 고기, 남새를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알 푼 물을 씌워 기름에 지진 민족음식의 하나이다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전, 낟알가루전 등 여러가지로 나누는데 그중에서 물고기전과 고기전이

Fry

Fried dishes are made with fish, meat, vegetables and cereal flour. Fish and meat are mostly used.

To make trepang fry, dried trepang is soaked in water to get swollen, thoroughly boiled, and filled with stuffing made up of minced beef, sliced mung



감자전
Fried Potato



호박전
Fried Pumpkin

제일 많다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어 불구었다가 푹 삶은 다음 소고기, 록두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알 푼 물을 씌워 지진다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는 전을 말하는데 주로 제사에 쓰이였다.

간납에는 소골간납, 조개

bean sprouts, dropwort and bean curd. Finally it is coated with flour, poured with diluted egg and fried.

Kannap is a fried dish made of cattle bone marrow, shellfish, oyster, clam or fish. It is often cooked for memorial services.

Cattle bone marrow and shellfish are fried as a whole, and oysters are coated with



삼색전
Tricolour Fry



돼지간전
Fried Pork Liver

간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

소골간납과 조개간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다.

이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 지짐판에 기름을 두르고 지진다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

flour and then with egg and being fried. Clams are minced before being fried.

Vegetable fry is made with pumpkin, bamboo shoot, taro, etc.

Pumpkin fry is made by slicing a small pumpkin, pickling the slices with salt, before coating each slice with flour and frying the slices with oil in a pan.

Pumpkin, fried in oil and sauted in a pan, tastes better.

몇가지 포와 순대
Jerks and *Sundae*



소고기포
Beef Jerk



낙지순대
Squid *Sundae*



사슴고기포
Venison Jerk



돼지순대
Pork *Sundae*



물고기포
Fish Jerk



명태순대
Pollack *Sundae*



가재미튀기
Fried Flatfish



남새튀기
Fried Vegetables



새우튀기
Fried Shrimps



고추장즙친메기튀기
Fried Catfish with Peppered Bean Paste Sauce



닭토막튀기
Fried Chicken Chops







당과와 음료

Confections and Drinks

당과

Confections

음료

Drinks

당과와 음료

당과

엿

엿은 조선민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

엿에는 묽게 졸인 물엿과 되게 졸여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 찹쌀을 비롯한 여러 가지 낟알이나 감자류의 농마를 물에 풀어 가열한 다음 엿길금을 넣어 당화시키고 농축한 액체나 고체모양으로 만든다.

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 리용되였다.

엿은 색갈과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 더운물에 푼 길금가루를 흰쌀밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 졸여 닦은깨, 호두살, 후추가루를

Confections and Drinks

Confections

Taffy

Taffy is one of the typical candies of the Korean nation.

There are liquid taffy, thinly boiled down, and hard taffy, boiled down and hardened.

Liquid taffy is made by mixing powdered cereals or potato starch with water, heating it, and adding barley malt. Then it is made to take the shape of condensed liquid or solid matter.

Hard taffy is enjoyed by children between meals.

Taffy is called white taffy, black taffy, plate taffy and stick taffy according to its colour and shape.

White taffy is made by mixing the solution of malty powder and warm water with boiled rice, heating it at a low temperature for fermentation before putting it in a sack, squeezing liquid out and

골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

엿에는 수수나 강냉이로 만든 엿, 흰쌀이나 찹쌀로 만든 엿 등이 있는데 그가운데서 으뜸가는 엿은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닦은깨 등을 넣어 졸여낸 찹쌀엿이다.

엿에는 이밖에도 엿을 만들때 섞는 부재료나 겉에 묻히는 재료에 따라 무우엿, 호박엿, 대추엿, 밤엿, 호두엿, 깨엿 등 여러가지가 있다.

과줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만든 과자의 하나이다.

과줄은 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 꿀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물을 묻힌 과자의 한 종류이다.

boiling the liquid down again, mixing it evenly with parched sesame, walnut and ground pepper and extending it by pulling with hand.

Taffy can also be made with kaoliang, corn, rice and glutinous rice. The best of them is glutinous rice taffy, which is made by fermenting the mixture of glutinous rice gruel and malty powder, adding ginger and parched sesame before boiling it down.

Radish, pumpkin, jujube, chestnut, walnut and sesame can be used as auxiliary materials or for coating.

Kwajul

Kwajul is a kind of biscuit, made for folk holidays including the New Year's Day, birthday parties and wedding ceremonies and for guests of honour.

It is made by thinning and slicing fermented glutinous rice dough into pieces of a certain size, drying them before frying them in oil, and coating them



참깨과줄
Sesame *Kwajul*

과줄에는 겉에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨과줄, 잣과줄, 생강과줄, 깨과줄, 쌀과줄 등이 있다.

강정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

강정을 만드는 방법을 보면

with honey or liquid taffy and then with dressing materials like sesame, pine nut, ginger and rice.

Kangjong

Kangjong is a kind of candy made with glutinous rice.

The method of its making is as follows:

Knead glutinous rice flour with wine and steam it; sprinkle



흰쌀과줄
Rice *Kwajul*



참깨강정
Sesami *Kangjong*



약과
Yakkwa



흰쌀강정
Rice *Kangjong*



들깨강정
Perilla *Kangjong*

다음과 같다.

찹쌀가루를 술에 반죽하여 찐 다음 여기에 닦은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 말린 다음 기름에 튀긴다.

그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 찹쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

깨나 콩 같은것을 닦아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 겉면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다.

이것을 통털어 엿강정이라고 하였다.

엿강정가운데서는 들깨엿강정, 콩엿강정, 잣엿강정, 락화생엿강정 등이 유명하다.

the powder of parched white and black sesame and yellow and green beans on it; thin, dry and fry it in oil; after it swells, coat it with honey and dress it with various kinds of dressing materials such as pop rice, and pine nut powder. One which is made by frying flower-shaped glutinous rice in oil and coating it with taffy is called Japanese apricot blossom *kangjong*.

Cake which is made by mixing the likes of roasted sesame or soy beans with liquid taffy for condensation is also called *kangjong*. Sesame, soy beans or pine nut can be used as a dressing material. These are called taffy *kangjong*.

Renowned of them are perilla and taffy *kangjong*, soy bean and taffy *kangjong* and peanut and taffy *kangjong*.

다식

여러가지 낟알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 조선에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제상차림에 없어서는 안될 당과로 인정되였다.

널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팥다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피여난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡물을 없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운것으로 만든것으로써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용음식으로 일러왔다.

Tasik

Tasik is a kind of candy, which is made by kneading cereal flour, fruit or pine pollen with honey or liquid taffy and impressing patterns on it.

From olden times, *tasik* has been recognized as a must candy on tables for a wedding ceremony, birthday party and memorial rite.

Most popular are rice *tasik*, chestnut *tasik*, adzuki *tasik*, sesame *tasik*, jujube *tasik* and pine pollen *tasik*.

Pine pollen *tasik*, in particular, has long been known as a therapeutic food for those with weak intestines; it is made of springtime pine pollen which is soaked in water for the removal of bitter taste and impurities and spread on paper for dehydration.



다식
Tasik



팥단묵
Sweet Jelly of Adzuki



사과단묵, 딸기단묵, 포도단묵
Sweet Jelly of Apple,
Sweet Jelly of Strawberry,
Sweet Jelly of Grapes

몇가지 정과
Honeyed Foods



고구마정과
Honeyed Sweet Potato



련뿌리정과
Honeyed Lotus Root



도라지정과
Honeyed Broad Bellflower Root



홍당무우정과
Honeyed Carrot



밤, 대추정과
Honeyed Chestnut and Jujube

음료

수정과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 곶감을 띄워낸 고유한 조선민족음료이다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게 부스러뜨린 다음 각각 그릇에

Drinks

Sujonggwa

Sujonggwa, or fruit punch, is unique to the Korean nation.

Following is the method of making it:

First, ginger is sliced and mashed while cinnamon is crushed.



수정과
Sujonggwa

담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밭아 건데기를 걷어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 곶감을 둔다. 이때 곶감의 갈색물이 우러나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 곶감은 따로 건져놓았다가 잣과 함께 마시기도 하고 곶감을 처음부터 함께 넣어 잣만 띄워마시기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색있을뿐아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

They are boiled separately. The resultant liquids are filtered through cloth to remove the grounds, poured with honey and boiled again. They are mixed together after being cooled and a dried persimmon is floated on it. Then the brown colour of the dried persimmon soaks out while its sweet taste and fragrance blend well with each other. Dried persimmon can be scooped out of it and pine nuts added at the time of drinking or not scooped and pine nuts are added before drinking.

Sujonggwa is refreshing, sweet and aromatic.

It has been known as not only an exquisite holiday drink but also a health drink. It helps digestion and absorption, prevents stomach trouble after heavy drinking, and is particularly good for the treatment of lethargy and bleeding from the gums.

화채

과일을 썰어 물우에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗기고 꽃모양으로 얇게 썰어 꿀을 탄 오미자달인물에 넣

Hwachae

Hwachae, another kind of fruit punch, is named so because the slices of fruit floating on water look like a flower.

It is one of the major summertime drinks.

Pear *hwachae* is made by floating flower-shaped slices of peeled pear on the water from the boiling down of



사과화채
Apple *Hwachae*

고 잣을 띄워 마신다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 잣을 띄워 마신다.

진달래화채도 장미화채와 같이 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색갈이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워 마신다.

복숭아화채는 복숭아껍질을 벗겨서 얇게 썰어 꿀에 재워 꿀물을 진하게 타고 잣을 띄운것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러가지가 있다.

magnoliavine fruit, which is then mixed with honey and floated with pine nuts before drinking.

Rose *hwachae* is made by adding rose blossoms, rinsed and sprinkled with starch before being boiled briefly and rinsed with cold water, to the juice of magnoliavine fruit, which is mixed with honey and floated with pine nuts, before drinking.

The same method applies to making azalea *hwachae*, which is also called spring *hwachae* as its aroma and colour agree quite well with the season.

Cherry *hwachae* is made by soaking seeded cherry in honey and adding water and putting pine nuts before drinking. Peach *hwachae* is prepared by adding peach that is peeled, sliced and soaked in honey to the thickly honeyed water, which is floated with pine nuts.

Hwachae is also made with different kinds of fruits.



딸기화채
Strawberry *Hwachae*



수박화채
Watermelon *Hwachae*



도마도화채
Tomato *Hwachae*

식혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 흰쌀에 넣고 삭힌 다음 사탕가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

식혜는 좋은 쌀을 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운물에 담가 채에 밭은것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 더운곳에 둔다. 이것을 저녁에 해놓았으면 새벽 1~2시경에 옮기여 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면 맛이 좋다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 흰쌀로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러 놓는다. 여기에 끓여서 식힌

Sikhye

Sikhye is a soft drink.

Rice is rinsed clean, steamed thoroughly and put in an earthenware pot. Malty powder is sieved after immersion in warm water, and the liquid is poured over cooked rice enough to bury it. Then the pot is covered with paper and kept in a warm place; if it is done in the evening, it is rational to move it between one and two o'clock a.m. for fermentation, pour cold honeyed water in the pot and add jujube, chestnut, pine nuts, pear, persimmon and pomegranates.

Chestnut and jujube are not added when the drink is prepared for a long journey.

Another method is to mix slushy boiled rice with an appropriate amount of salt, put with meat in an earthenware pot, and cover the pot with bamboo barks and put a stone weight over the barks. Pour



식혜
Sikhye

물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일후에 먹는다. 빨리 쓰려면 밀가루로 쑨 죽을 넣는다. 가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액순환이 잘되여 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

boiled and then cooled water in the pot, place in shade and change the water often. It will be ready three or seven days later. For quick use, wheat flour gruel is added to it. In autumn water is not added, and the pot is placed in a warm place.

Sikhye is a refreshing drink that promotes digestion and blood circulation.

술

조선인민은 오래전부터 술을 만들어 마시였다.

술가운데서 제일 먼저 만들어진것이 과일술이다. 과일술이 그후 낟알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

조선의 전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할수 있다.

소주는 일반적으로 찹쌀, 흰쌀, 기장, 수수, 좁쌀 등의 낟알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 솥에 두고 불을 때여 그때 나오는 김을

Spirits

From old, the Korean people have brewed and drunk spirits.

The earliest kind of spirits was fruit wine. Later it developed into cereal liquor, adding more to the diversity in the kinds of spirits.

Korea's traditional spirits can be divided into three kinds–*soju*, *makkolli* and *kamju*.

Soju is made in general by keeping boiled cereals like glutinous rice, rice, millet, kaoliang and foxtail millet, boiled and then cooled water and malt in an earthenware pot for about a week, boiling the content of the pot in an iron wok over fire and collecting

받아내는 방법으로 만들었다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되였다.

막걸리는 보통 찹쌀, 흰쌀, 보리를 비롯한 낟알이나 쌀씻은 물과 같은 낟알가공부산물

the liquidified vapour.

Medicinal *soju* are those mixed with matrimony vine fruit and Japanese apricot.

Makkolli derives its name from the process of its making–adding malt to the basic materials such as cereals like glutinous rice, rice and barley or byproducts of cereal processing like the washings of rice for fermentation and filtering the liquid.



여러가지술
Spirits

을 기본재료로 누룩을 섞어 발효시켜 걸러내는 방법으로 만든다.

즉 농마질원료를 끓여 물기를 건조시킨 다음 주원료와 같은 량의 물, 절반가량의 누룩을 두고 더운 곳에 5~10일동

A starchy material is boiled and dehydrated, to which the same amount of water as the basic material and roughly half the amount of malt are added; it is placed in a warm place for five to ten days for fermentation. Then it is leached



막걸리
Makkoli

안 놓아두어 발효된것을 채에 거르거나 혹은 그대로 걸러 만든다.

여름철 무더위속에서 땀흘리며 일하는 농민들의 피로를 덜어주는데서 막걸리는 더없이 좋은 청량음료로 되였다.

한편 막걸리는 사람들의 건강과 질병치료에도 효과적으로 리용되였다.

실례로 오갈피나 율무쌀로 만든 막걸리는 비장과 위를 튼튼하게 하고 관절염이나 신경계통의 질병치료에 효과가 있는것으로 애용되였다.

감주는 흰쌀밥을 끓는 물에 넣고 길금가루를 둔 다음 죽처럼 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두고 삭혀 만든다.

감주는 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따뜻한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든 out with or without a filter.

Makkolli was the most favourite drink for peasants as they drank it during the breaks of farm work in the oppressive heat of summer.

It is also efficacious in promoting health and treating illness. *Makkolli* mixed with the root barks of Acanthopanax or adlay makes the spleen and stomach sound and is good for the treatment of arthritis and nervous system disorders.

Kamju is made by putting the cooked rice into boiling water, adding malty powder to it, evenly mixing it and keeping it in a warm place for several days for fermentation.

It tastes extremely sweet, and in particular, drinking a bowl of it in a warm place in winter can cure a cold, they say.

Despite their similarity in that they are both sweet drinks made by adding malty powder to the cooked rice for fermentation, *kamju* and *sikhye* are different from each other



감주
Kamju

단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

as fruit and meat are added to *sikhye*. So *kamju* is sipped from a bowl whereas *sikhye* is taken with a spoon.

조선민족음식
Traditional Foods of Korea

집필: 조대일
Author: Jo Tae Il
편집: 김광수
Editor: Kim Kwang Su
번역: 김명찬
Translator: Kim Myong Chan
낸곳: 조선민주주의인민공화국
외국문출판사
Copyright: Foreign Languages Publishing House,
Democratic People's Republic of Korea

ㄱ-18203868

전자우편 (E-mail): flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp



조선 · 평양
주체107(2018)년
Pyongyang, Korea
Juche 107 (2018)

ISBN 978-9946-0-1777-8